

Postpartum Weight Loss

TIPS TO HELP YOU GET STARTED

Weight loss will help you:

- Look and feel better.
- Reduce your risk of diabetes, heart disease, high blood pressure, cancer and stroke.

Wait six weeks after your baby's birth to actively start weight loss.

- Your body needs time to rebuild after giving birth.
- You might not return to your exact prepregnancy weight or shape.

To lose weight, eat smart.

- Choose foods from MyPlate.
- Select lower fat, high fiber foods and watch portion sizes.
- Eat regular meals; don't skip meals.
- Try to eat at least 3½ to 5 cups of vegetables and fruits each day.
- For more information, go to www.choosemyplate.gov

Lose weight slowly, about 1 to 2 pounds a week.

- If breastfeeding, lose no more than 1 pound a week.
- Avoid strict diets.
- Combine smart eating with physical activity.

Be physically active at least 30 minutes most days, if not every day.

- Find activities you can enjoy.
- Pick activities that fit your lifestyle.

Exercise can help with depression.

- Take the first step and go for a walk around the block. You'll feel better!

The Bottom Line:

To reach and stay at a healthy weight, eat smart and be physically active.



Use your phone to scan this code to learn more about WIC.



Pérdida de Peso Después del Parto

CONSEJOS PARA AYUDARLE A COMENZAR

La pérdida de peso le ayudará a:

- Lucir y sentirse mejor.
- Reducir su riesgo de diabetes, enfermedad cardíaca, hipertensión, cáncer y accidente cerebrovascular.

Espera seis semanas después de que nazca su bebé para comenzar a perder peso en forma activa.

- Su cuerpo necesita tiempo para reconstruirse después del parto.
- Tal vez usted no vuelva a su peso o forma exactos antes del embarazo.

Para perder peso, coma de manera inteligente.

- Elija alimentos de MyPlate.
- Seleccione los alimentos bajos en grasa y altos en fibras, y cuide los tamaños de las porciones.
- Coma regularmente y no saltee comidas.
- Trate de comer al menos 3 1/2 a 5 tazas de vegetales y frutas cada día.
- Para más información, visite www.choosemyplate.gov

Pierda peso lentamente, aproximadamente entre 1 y 2 libras por semana.

- Si está amamantando, no pierda más de 1 libra por semana.
- Evite las dietas estrictas.
- Combine comer de manera inteligente con la actividad física.

Realice actividad física al menos 30 minutos la mayoría de los días, y si es posible, todos los días.

- Realice actividades que pueda disfrutar.
- Elija las actividades que se adaptan a su estilo de vida.

Hacer ejercicio puede ayudar a disminuir la depresión.

- Tome el primer paso y salga a caminar alrededor de la manzana. ¡Se sentirá mejor!

En Pocas Palabras:

Para alcanzar y mantenerse en un peso saludable, coma de manera inteligente y haga actividad física.



Utilice su teléfono para escanear este código y aprender más acerca del Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés).



Women, Infants & Children

NUTRA SU
FUTURO

SOUTH CAROLINA



PROMOTE PROTECT PROSPER
South Carolina Department of Health
and Environmental Control